

Tervehdys Nuorisopalvelu Balanssista!

Olemme sopineet kanssanne "Ota lunkisti" -stressikoulutuksesta ajalle 17.4.2012.

Tässä vierailuohjeita:

Aloitamme teemapäivän kaikille yhteisellä 60 minuutin pituisella luennolla. Siinä käymme läpi jaksamista, stressitekijöitä, hetkessä elämistä ja eläviä elämäntarinoita.

Tämän jälkeen ovat vuorossa ryhmäkäynnit "Ota lunkisti" -koulutustunnilla. Tähän tarvitsemme erillisen luokkatilan. Myös sali käy, jos siellä on tuolit. Mikäli käytössä on jumppamattoja tai alustoja, otamme ne mieluusti vastaan. Yhdessä ryhmässä max 25 opiskelijaa.

Välinetoiveet päivälle:

Yhteiselle luennolle mikrofoni, tietokone Powerpoint-esitystä varten sekä vesikannu laseineen.

Luokkatunneille dvd-välineistö. Teemme luokkatunneilla rentoutusharjoituksia, keskustelemme sekä jaamme menetelmiä stressinhallintaan.

Olemme kiitollisia, jos voimme ruokailla koululla. Meitä saapuu kaksi henkilöä.

Vastaa mielelläni päivään liittyviin kysymyksiin.

Yhteistyöterveisin

Janne Kaleva

Nuorisopalvelu Balanssi

Puh: 045 874 5991

E-mail: janne.kaleva@nuorisopalvelubalanssi.fi

www.nuorisopalvelubalanssi.fi